







لا ... ثن السعح له السعح له السعح له السعح له السعح له السعح له السع المعالمة الله المعالمة الله المعالمة الله المعالمة الله المعالمة الم

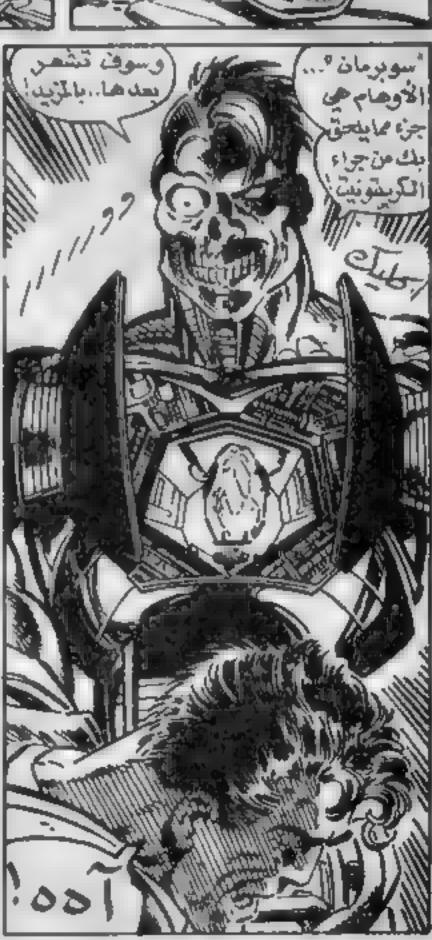
















" رينده"صيقة سويرمان











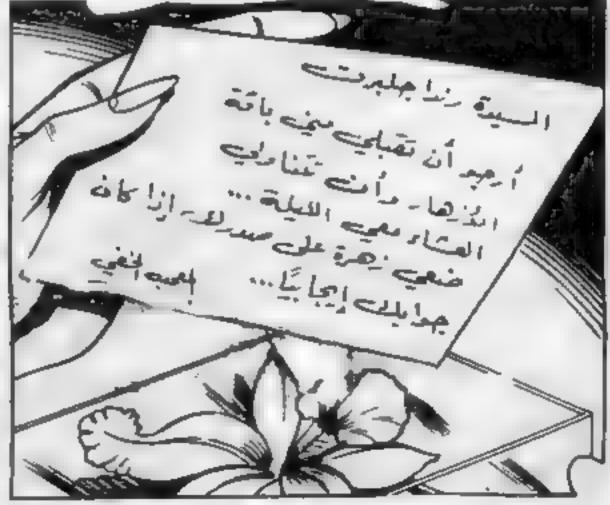






























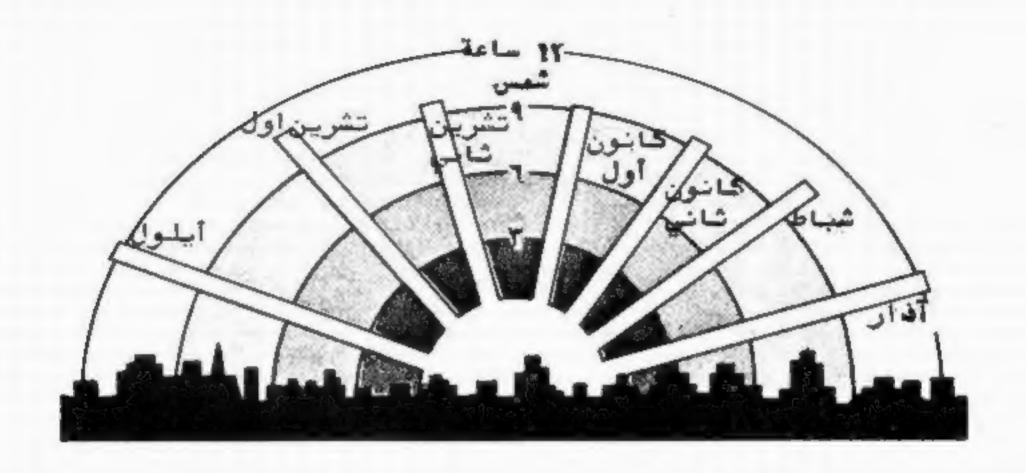








تأثير العتمة على الانسان ·



يقولون إن العتمة تضيّق النفس، تجعل القلب ينقبض, فكلها أي الشتاء تقصر الأيام وتستبد الظلمة بالأنام، وإذ كان بعض الناس حسّاسين أكثر من سواهم، يسيطر عليهم شعور ثقيل بالسوداوية والكسل والانزعاج، بانعدام الرغبة في العمل أو اللهو، بصعوبة النهوض من فراشهم في الصباح. وتبقى الحال كذلك إلى أن تنجلي السهاء ويشق الربيع طريقه إلى الأرض. والنصيحة لمن تصيبه سوداوية الشتاء أن ينهض باكراً ويخرج في نزهة صباحية يقابل فيها أولى دقائق الفجر.

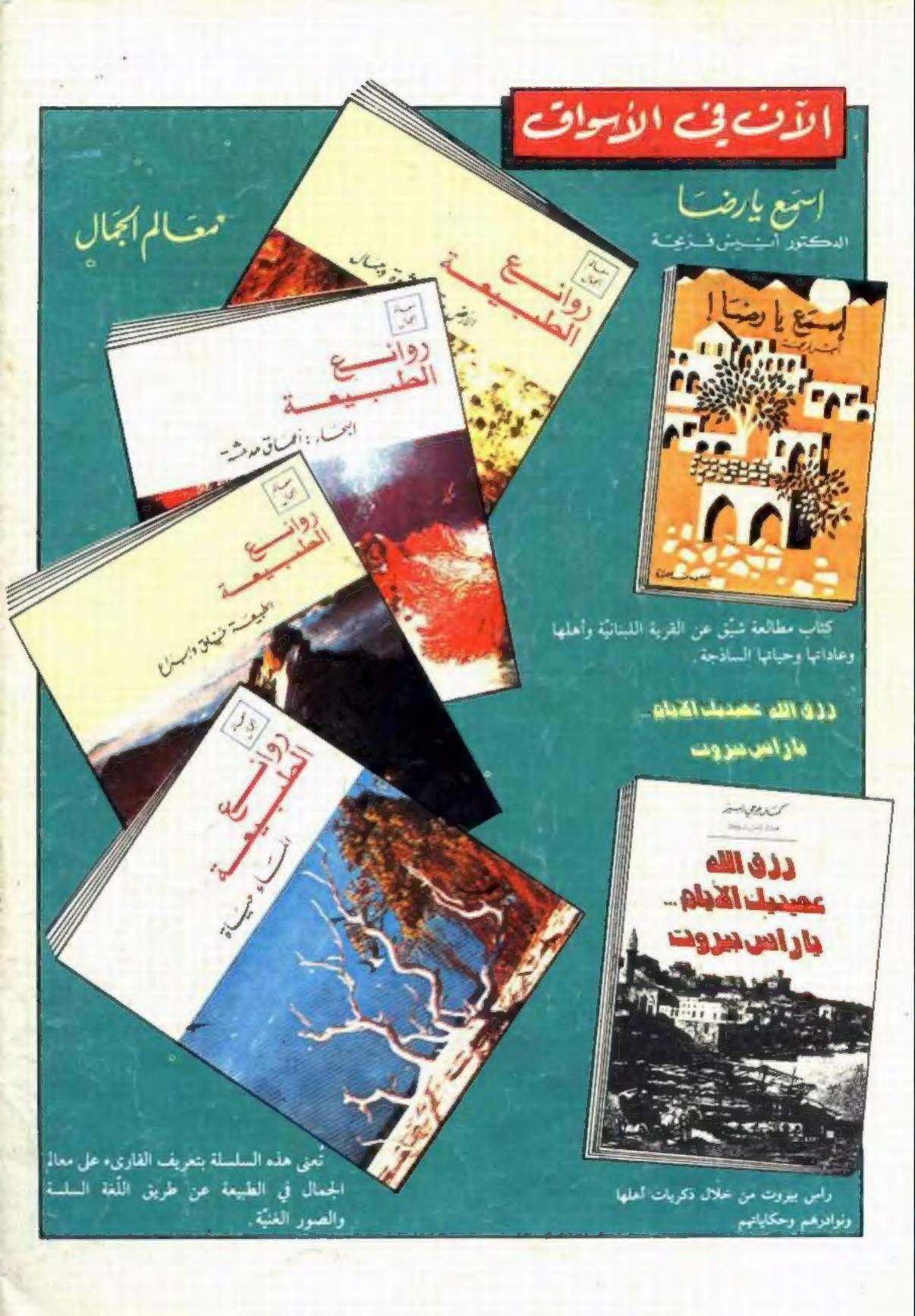
وقد أثبتت الاختبارات أن الناس يتأثرون بالضوء والعتمة، وأن بعضهم حسّاس تجاهها بشكل خاص. والسكن في البيوت التي لا يدخلها النور له نفس التأثير. والضوء يؤثر على الانسان وفقاً لدرجات سطوعه. فكلها ازداد وهج الضوء يشعر الانسان بحيوية أكثر. أما

العتمة الشديدة فتشعره بالنعاس وأحياناً بالسوداوية واليأس، فيفقد الانسان طاقته وتذوي رغباته ويتلاشى اندفاعه. وقد تتفتح شهية البعض على تناول الأطعمة النشوية التي ثبت أن لها تأثيراً محدراً.

كل ذلك له تفسير علميّ. ذلك أن الضوء يتصل بالدماغ عن طريق الغدّة الصنوبرية الصغيرة الكاثنة عند قاعدة الدماغ. هذه الغدّة تفرز في العتمة هورموناً يسبّب النعاس، والظاهر أنه يؤثر على المزاج ويبطىء سرعة الخاطر وعملية التفكير. وهذا الهورمون يزداد أو ينفص حسب كمية الضوء التي يتعرض لها الانسان. كما أن هنالك موجات معينة أو ألواناً من الضوء تؤثر أكثر من سواها: فالضوء الأزرق والأخضر مثلاً يخفضان كمية الهورمون المخدّر بينها يزيده اللونان البنفسجي والأحمر بعض الشيء.

مسابقة كرة المقدم الكبرى أسرعوا وأرسلوا أجوبتكم على مسابقة كرة القدم قبل فوات الأوان







www.arabcomics.net